



# ほけんだより

令和7年1月22日  
押水第一小学校  
保健室 山崎千尋  
NO.9

3学期が始まり、2週間が経ちました。石川県では、1月7日にインフルエンザ警報が発令され、今までにない流行状況となっていました。押水第一小の1月8日～1月23日のインフルエンザ罹患者は**4人**です。今のところ、大きな流行もなく経過しています。状況により微熱や咳でも早退の連絡をすることがありますので、ご了承ください。今後も基本的な感染防止策を怠らずに、過ごしていきましょう。

みなさんがこの1年を健康にすごせるように願っています。本年もよろしくお願い致します。

## 1月の保健目標 《規則正しい生活をしよう》



出典:学校食事研究会 がっこちゃんの食育掲示物

## 冬休み中に歯や目の治療を済ませた人は

1月8日以降、**8人**が受診報告書を出しています。

## 学校に受診報告書を出してください

## 押水第一小の感染症の状況

(1月8日～1月23日分)

インフルエンザ	4人
マイコプラズマ感染症	2人

石川県では1月7日にインフルエンザ警報が発令されました。押水第一小にも、インフルエンザなどの感染症が入ってきています。手洗い、換気、咳エチケットをしっかりとしましょう。



**マスクの予備をランドセルに入れておいてください。**

給食当番でマスクを忘れる子がいます。咳や風邪症状の場合もマスクをつけますので、マスクの準備をお願いします。

## 20日(月)～22日(水) 身体測定&保健指導がありました。



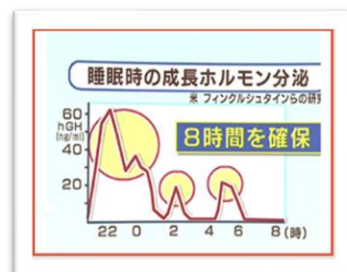
### ☆かたたきで体ほぐし☆

自分の肩をトントン。友達の肩をトントン。楽しくトントンする姿が印象的でした。おうちで家族の肩もトントンしてみてくださいね。筋肉も心もほぐれていきますよ。



### ☆ぐんぐんせがのびるひみつ☆

背が伸びるのに大切なことは4つ「遺伝」「栄養」「睡眠」「運動」というお話をしました。栄養はパズルのように組み合わせることで力を発揮します。好きな物ばかり、食べやすいものばかりではパズルが完成しません。バランスよく食べましょう。睡眠は、寝てから3時間が一番成長ホルモンが分泌されます。睡眠前のゲームなどのスマホやタブレット操作はホルモン分泌に影響を及ぼすので控えましょう。運動をすることで、骨に刺激が加わり、より頑丈な骨が作られていきます。また、運動をすると、お腹が空いて、ご飯をよく食べることができて、お腹がいっぱいになると、眠くなり、よい生活リズムができますよ。



### ☆健康チェック☆ (出典：文部科学省 わたしの健康)

13項目のうち何個〇がついたかチェックしました。各自持ち帰りましたので、見てみてくださいね。また、お子さんの「12 自分が好き」「13 友達と仲良くできる」の項目はどうでしょうか？健康チェックをきっかけに話してみてください。